

# СЛЕДУЮЩИЙ УРОВЕНЬ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © [darebee.com](http://darebee.com)

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



10 обратных выпадов



10 выпадов с подъемом колена



10 выпадов вперед



10 подъемов ноги в планке



10 подъемов руки в планке



10 подъемов ноги/руки в планке



10 мостиков



10 мостиков на одной ноге



10 подъемов корпуса